

# Inhaltsverzeichnis

		<b>40 Wanderungen</b>	
		1 Rund um den Peitler- kofel	4.30 Std. 20
		Aussichtswandern unter dem großen Berg	
		2 Günther-Messner- Gedächtnissteig	7.15 Std. 22
		Große Kammüberschreitung vor den Geislerspitzen	
		3 Adolf-Munkel-Weg	6 Std. 26
		Promenieren vor den Geislerspitzen	
		4 Unterwegs am Poststeig	3 Std. 28
		Der schönste Weg ins Grödner Tal	
		5 Außerraschötz und Broglessattel	4.30 Std. 30
		Panoramawandern über dem Grödner Tal	
		6 Zum Col dala Pières	5 Std. 32
		Wandergipfel zwischen Kletterzacken	
Mit Genuss wandern in den Dolomiten	9	7 Zur Puezhütte	5.30 Std. 34
		Über die Plateauberge von Crespèina	
Ein Land stellt sich vor	10	8 Rund um die	
Das Wanderrevier	10	Langkofelgruppe	6 Std. 38
Jahrmillionen ...	10	Höhenrunde zwischen Grödner und Fassatal	
Edelweiß und Murmeltier	12		
Entdeckungen und Eroberungen	13		
Tod in den Bergen	14	9 Seiser Alm und Puflatsch	5 Std. 42
Kirchtürme und Burgmauern	15	Über die größte Hochalm der Alpen	
Sport – Fun!	16		
Schlutzer, Polenta und Vino rosso	16		

10 Auf den Schlern	7 Std.	44	15 Zum Rifugio Torre di Pisa	4.30 Std.	58
Ein Südtiroler Wahrzeichen			Das Latemar – mehr als nur Kulissenberge		
11 Zur Grasleitenhütte	5.15 Std.	48	16 Zum Astjoch	3.45 Std.	62
Durchs Tschamintal in den Rosengarten			Schöner als der Kronplatz		
12 Zum Santnerpass	5 Std.	50	17 Auf den Sas de Crosta	5.30 Std.	64
Ins steinerne Herz des Rosengartens			Ein kleiner Berg mit steilem Anstieg		
13 Rund um die Rotwand	4.45 Std.	52	18 Auf den Heiligkreuzkofel	5.45 Std.	66
Traumrunde im südlichen Rosengarten			Das schönste Felsprofil des Hochabtei		
14 Bletterbachschlucht und Weißhorn	5.15 Std.	54	19 Zur Pisciadühütte	3.30 Std.	70
Durch den Bauch des Berges zur großen Aussicht			Das Sellamassiv – die Gralsburg Ladiniens		

20 Zum Rifugio Lavarella <b>Ins Reich der Fanes</b>	5.30 Std.	72	24 Unterwegs am Bindelweg <b>Genusswandern vor der Marmolada</b>	2.30 Std.	82
21 Über die Pralongià <b>Blumen und Aussicht</b>	4 Std.	74	25 Am Pas de Sen Nicolò <b>Wanderrunde im Contrintal</b>	5.15 Std	86
22 Zum Col di Lana <b>Aussicht und Einsichten</b>	5.45 Std.	76	26 Rund um den Monte Mulaz <b>Aussichtswandern vor der Pala-Nordkette</b>	6.15 Std	88
23 Der Sella-Ringbandweg <b>Aussichtswandern an der Sella-Südflanke</b>	5 Std.	80	27 Rund um die Pala di San Martino <b>Pala – die schönste</b>	4 Std.	90

28	Über das Pala-Hochplateau 8.30 Std. <b>Mondlandschaft in den Dolomiten</b>	94	<i>Herbst in den Sextener Dolomiten (Tour 35)</i>	
29	Auf die Pragser Hochalpe 6.15 Std. <b>Verstecktes Paradies in den Pragser Dolomiten</b>	98	35 Ins Vallorera 4.30 Std. <b>Almwanderung vor den Sextener Dolomitzacken</b>	120
30	Zum Sarlkofel 5.15 Std. <b>Aussichtskanzel über dem Pustertal</b>	102	36 Sentiero Bonacossa 6.45 Std. <b>Durch den Felsenwald der Karspitzen</b>	122
31	Auf den Monte Piana 5.15 Std. <b>Krieg und Frieden</b>	104	37 Rund um die Tofana di Rozes 6 Std. <b>Im Bann der Tofane</b>	126
32	Zur Drei-Zinnen-Hütte 6.45 Std. <b>Der schönste Weg zur schönsten Aussicht?</b>	108	38 Am Nuvolau 5.45 Std. <b>Kleiner Berg ganz groß!</b>	130
33	Rund um die Drei Zinnen 3.30 Std. <b>Man muss sie einfach gesehen haben!</b>	112	39 Zum Col Rean 5.15 Std. <b>Schaulaufen vor der Wand der Wände</b>	134
34	Rund um den Eisner 6.30 Std. <b>Wanderklassiker in den Sextener Dolomiten</b>	116	40 Rund um den Monte Pelmo 6 Std. <b>Der größte Monolith der Dolomiten</b>	136
			<b>Register</b>	<b>141</b>
			<b>Bildnachweis/Impressum</b>	<b>144</b>